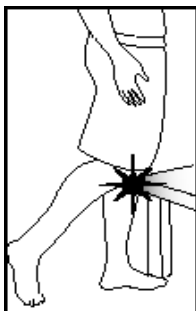


- Prekomjerna tjelesna težina predstavlja opterećenje za srce, arterije i vene. Neka vam ishrana bude uravnotežena.



- Neaktivnost može dovesti do formiranja krvnih ugrušaka kod ljudi sa zdravim venama kao i onih s oboljelim venama.
- Vježbajte redovito da mišiće nogu održavate aktivnim.
- Izbjegavajte ozljede kože – zaštitite noge dok hodate, radite u vrtu i kad putujete. Pazite da vam se stvari, namještaj itd. ne nalaze na putu u raznim prolazima kod kuće da izbjegnute sudaranje i padove.
- Steknite naviku da provjeravate svoje noge 2-3 puta tjedno da vidite da li je koža igdje napukla.
- Čak i najmanja napuklina na koži treba se očistiti i prekriti. Trebate se posavjetovati sa svojim liječnikom što da se radi nakon toga.



- Ako ste dijabetičar, provjeravajte stopala redovito i obvezatno otidite kod svog liječnika ako vam je koža na nekom mjestu napukla.
- Pazite na bilo kakve žuljeve nastale nošenjem obuće ili odjeće.

Ako vaš liječnik/medicinska sestra od vas traže da se odmarate

- držite stopalo uzdignuto na krevetu
- često činite pokrete nogama
- duboko dišite u pravilnim vremenskim razmacima
- ako vas naglo zaboli u listovima nogu ili noge počnu neuobičajeno otjecati, obratite se svom liječniku

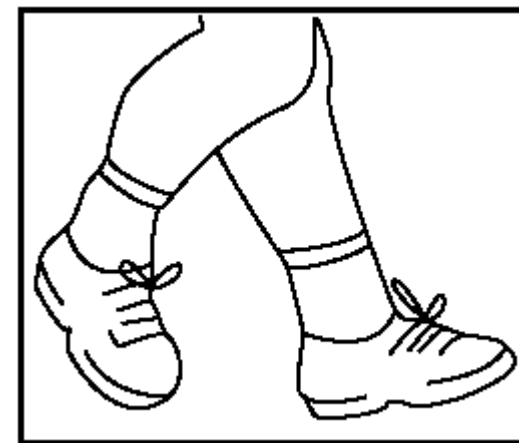
**UPAMTITE:
PREVENTIVA I RANA
INTERVENCIJA
pomoći će da se problem
dalje ne pogorša.**

Western
Sydney
Area Health Service

HEALTH

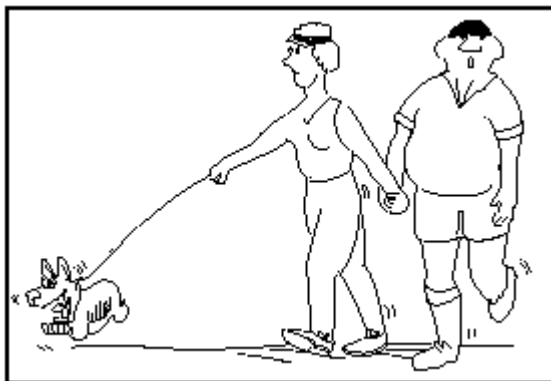
KAKO VODITI BRIGU O SVOJIM NOGAMA

(Looking After Your Legs)



WS-069

- Naša krv opskrbljuje hranjivim sastojcima sve dijelove našeg tijela kroz arterije.
- Naše vene prenose otpadne tvari natrag u one dijelove našeg tijela gdje će se one uništiti i izbaciti.
- Zdrave vene zajedno s jakim mišićima listova nogu pomažu da krv u našim nogama ide "uzbrdo" kada sjedimo, stojimo i hodamo.
- Ako nam vene ne rade kako bi trebalo, doći će do zakrčenja ili sakupljanja krvi u nogama.
- To može dovesti do:
 - proširenih vena (visoki tlak u venama)
 - otečenih nogu (edema)
 - ranica po nogama
 - opasnosti od formiranja krvnih ugrušaka
 -



Kako se zakrčenost u nogama može izbjeći

- Tako što će vam mišić lista nogu biti u pokretu da bi se time pomoglo venama pumpati krv u srce.
- Tako što ćete držati noge u uzdignutom položaju dok sjedite ili ležite.
- Tako što ćete nositi medicinske čarape s različitim stupnjevima elastičnosti ili zavojem koje vam propiše liječnik.



Neki praktični savjeti da se pomognu spriječiti potencijalni problemi

- Izbjegavajte sjediti ili stajati na duže vrijeme. Bolje je ležati s uzdignutim nogama ili žustro hodati.
- Mičite često stopalima gore dolje ako morate sjediti ili stajati.

- Time što ćete držati noge uzdignuto, skidate opterećenje s vena.
- Posavjetujte se sa svojim liječnikom da li podnožje kreveta treba biti uzdignuto (pomoću podložaka).
- Medicinske čarape s različitim stupnjevima elastičnosti koje nosite po danu, možete po noći skinuti.
- Visoke čarape za potporu ili druge vrste uskih čarapa možda neće biti dovoljne. Posavjetujte se sa svojim liječnikom ili specijalistom o tome kakav tretman je najbolji.
- Izbjegavajte prevelike vrućine.
 - ne kupajte se u vrućoj vodi
 - nemojte se sunčati
 - nikad ne dozvolite da vam se noge opeku na suncu
 - bolje koristite mlaku vodu ako vam je slaba cirkulacija u nogama, po noći isključite električnu deku.

